



點滴 陳復生

「治未病」是什麼？

中醫講求整體觀，而經常提及的「望、聞、問、切」，也就是辨證論治，可以說是中醫師診症的靈魂。此外，中醫也講求「治未病」，究竟他們用什麼方法去防止疾病？

原來中醫在診斷每一個人的時候，可以把人分成一個基本的狀況。譬如說他們見面時寒暄握手，從握手中感覺到他的手有點涼，但當問及他臨床狀況卻沒有不舒服，中醫說的手涼情況，再結合問到的其它一些狀況，例如他不愛吃生冷食物、不太喜歡吹風，這些情況中醫會說血氣不足。在西醫的概念裏，這個人並未生病，但是若這情況持續日久，就容易導致很多疾病發生——較易患上感冒，中醫就認為這個人應該「治未病」。

「治未病」是中醫學的核心理念，倡議人們珍惜生命，注重養生，防患未然。目前中醫藥已經在很多國家當中有廣泛應用。世界衛生組織就有一個專門的醫學辦公室，推廣中醫藥在全球應用。現今除了華人看中醫，不少外國人也看中醫，關於國際醫學界對我們的中醫藥有什麼看法呢？



◆ 卜兆祥教授(右)在《一帶一路醫藥行》接受麥景榕訪問。 作者供圖

《一帶一路醫藥行》電視特輯訪問了香港浸會大學協理副校長(中醫藥發展)及中醫藥學院臨床部主任卜兆祥教授，他說：「中醫是中

國的，但同時也是世界的。我有一個數字告訴你，全世界有183個國家現在有中醫藥的臨床使用。中醫當中我們說的4大範疇，一個是針刺、一個是灸法、一個是中藥的單方、一個是中藥的複方。中醫藥在全世界很多國家都有非常廣泛的應用。2015年的時候，諾貝爾醫學獎便授給了中國在中藥的研究基礎上創製的青蒿素。它不是一個簡單的現象，實際上是中醫藥在全球推廣的一個例子。

另外一個例子大家可能知道，全球很多臨床醫學的疾病治療實踐指南當中，針灸已經被用於很多疾病，用來推介治療臨床疾病一個基本手段。我相信隨着中醫藥的不斷發展，在全球的應用會愈來愈廣泛。」

中醫藥從中國走向世界的漫長歷程，遇到了不少機遇和挑戰。今天，傳統中醫藥已不再只是被視為一種中國人的習俗。隨着現今世人對天然植物的重視和追求，尤其經歷「世紀疫情」後，傳統中醫藥又再次受到重視而且健康發展。



文公子手記 文公子

依程序也應合乎常識

政府推出第4期「百分百擔保特惠貸款」計劃，雖「優化」，執行時卻以防騙為先，要求中小企鉅細無遺地提交證明文件，令申請由原來通常個多月獲批，變成3個多月還未有結果，似乎完全忘記政策的初心，是要盡快解救中小企的財務急需，現在卻是不快反慢且擾民。

事實上，香港政府公務員在執行政策上，一向講求依程序處理。中小企是否能盡快有周轉資金，可謂事不關己，但如果被騙去公帑，背了黑鍋丟了官，可大可小；於是大家跟足程序，不多做不做錯，的確也無可厚非。

此種官僚文化，事實上非始於今天。屈穎妍師妹上星期發表了一篇文章，指出去年國慶期間，有民間自發在公路燈柱懸掛國旗，路政署卻要求繳付14萬元「巡查費」，立即令公眾譁然。不僅有立法會議員去信相關部門，連行政長官也於7月21日在社交媒體發文，表示關注事件並已向有關部門了解，而且「已指示有關部門豁免相關收費」，「要求有關部門制定有效和適當措施，避免同樣事情再發生。」

路政署收「巡查費」，相信是有程序可依，但與政府推廣愛國主義教育背道而馳。行政長官此舉，可謂攪亂反正。然而，同樣合程序而違反情理的執行，並非個別例子。

記得2003年，「沙士」劫後，國家開放自由。文公子為保障內地遊客的消費權益，維護香港購物天堂的聲譽，出版了一本專門協助自由旅客來港購物的指南式雜誌，當年在羅湖口岸免費派發。其時，有人安排我們見面旅遊發展局官員，商討有何合作空間。會上，文公子提出旅遊局如果有推廣香港旅遊活動的新聞資料，歡迎傳予我們，會盡量安排刊載。豈料對方竟然回答，我們的雜誌可以刊登旅遊局的新聞稿，但卻要付費才能刊登旅遊局提供的相關照片，因為所有照片都是有版權的。文公子聽了，真的啞口無言。我們免費幫政府推廣香港旅遊，還要反過來向政府付費？這是什麼道理？

最近，申訴專員公署發表報告指出，食物環境衛生署無論在鼠患監察、防鼠及滅鼠工作上，均有許多需要改善。據悉，食環署滅鼠，每隻的成本平均高達1萬元，但問題卻仍未能解決。文公子認為，與其耗用大量資源滅鼠而成效不彰，何不採用最合乎常識又較相宜的做法？既然已有犬隻協助紀律部門執勤，何不向鼠患黑點養貓滅鼠？相關部門不妨考慮。



大地遊走 耿艷菊

葵花向日傾

傍晚散步，每次都會路過那鐵門，卻從來不曾進去過。有時候孩子跟着我出來，見那道鐵灰色的門，總是要好奇地跑過去，趴在門上磨蹭半天。我明白他的意思。他已經向我要求過多次去裏面玩了，可是我看看裏面荒涼又無人跡的樣子，就拿「會有怪獸」的話嚇唬他。他心裏想又不敢去。

我亦是有着孩子一般的心思。那個裝着鐵門的地方其實和我們常散步的路徑是同屬一個圈子，只是一圈鐵絲網和一道門把它隔開了。我們所在的這一邊是附近居民休閒踴躍的場所，來來往往的人很多，草木植物亦有工人管理，生長規律而整齊。鐵絲網那一面的圈子就非常野生了，只隔着網望去，雜草亂樹，夾雜着積年的枯枝葉，頹敗而荒涼。臨着五環路，車輛喧囂，人跡罕至。雖然知道裏面不過是草木植物，不會有怪獸，可心裏到底對那樣的寂寞荒涼有幾分畏懼。

天氣炎熱，困在屋子裏更是讓人身心俱倦，煩悶不已。大人尚可把這些都忍忍，小孩子偏促在屋子裏卻不行，他需要到闊大的空間裏去撒歡。一向總是我帶着孩子出去玩，他爸爸上了一天班要休息。前天傍晚，他看孩子鬧着要出去玩，我也好得差不多了，就提出一起去園子裏走走。

孩子樂壞了，有他爸爸在，膽子也大了。我們走到那道鐵門前的時

候，他要求爸爸陪他去裏面探險。他爸爸看看我，我笑了，然後跟着他們父子倆走了進去。

那時已經是6點多了，陽光還很好。蟬聲沸騰，看不見蟬在哪裏，卻被尖銳的叫聲包圍着，更顯得這塊園子的清寂荒涼。路面的磚有幾塊凹下去了，也有幾處枯樹枝堆疊着，邊上的一叢花草因長了小蟲子而沒精打采的。

當我們沿着中間的主路走了有100米後，站在了分岔口上時，我們不禁為眼前的一切驚呆了！

——是野葵花啊！路兩邊擠擠挨挨，高高低低，站滿了黃色的小花朵。哪怕它們的莖桿是柔細瘦弱的，姿態卻絕不是垂頭喪氣，而是很精神地向着陽光而生長。

孩子興奮地在野葵開滿的小路上蹦蹦跳跳着，要他的爸爸給他拍照。他竟調皮地說：「原來媽媽說的『怪獸』就是這向日葵啊！我要和『怪獸』合影，讓我的好朋友看看。」

我們被孩子的趣話逗得哈哈大笑。在那樣一個荒寂的地方，多日來的苦悶和躁煩很輕易地化解了。

「唯有葵花向日傾」，我盡盡所知道的詞彙語句，以為這句詩最能表達此時情景了。如果要品評的話，我覺得葵花是人間世上最陽光的花卉，就像孩子的心靈，向着好，向着善，向着美。也不像我們大人的世界那麼複雜，遇到一些不順遂，或環境不相宜，就自暴自棄了。



紅查館 查小欣

睇好吳偉豪周嘉洛炎明熹

《聲生不息》頒榮耀大獎給林子祥、葉蒨文，由炎明熹講致敬辭，場面感動，是一幅完美的港樂承傳畫面。《香港金曲頒獎典禮2021/2022》由劉德華帶領一班新生代歌手拉開序幕，寓意樂壇的承傳。劇集《回歸》以商場的爾虞我詐作主幹，其實也是寓意承傳。香港回歸祖國25周年，砥礪前行，十分注重承傳。

《回歸》由郭晉安、陳煒擔正，演技毋庸置疑。吳偉豪、周嘉洛這對「兄弟」也十分搶鏡，《愛·回家之開心速遞》的朱凌凌、安仔給觀眾耳目一新的形象。何嘗不是一個承傳？

吳偉豪在劇中飾演外冷內熱的IT達人，冷口冷面，理智過人，工作上至，成功擺脫小伙子戲路，變得成熟有男人味，是一大躍進。當然大家印象最深刻的是他和游嘉欣在床上，他露出強壯胸肌的一幕，不少觀眾因這場戲而留意他，更有觀眾封他為「男神」。男演員演「黑面神」永遠殺食，好像內地劇《親愛的，熱愛的》的李現、《錦衣之下》的任嘉倫、《夢華錄》的陳曉，都憑酷爆、冷面而顛倒女觀眾，吳偉豪演來到位，十分討好。之前他因浴照影響形象，現獲派這個好角色，可見TVB仍看好他，機會得來不易，吳偉豪要好好珍惜，不可再行差踏錯。

周嘉洛在《回歸》中飾演吳偉豪弟弟，性格吊兒郎當、不拘小節，

在劇中負責搞笑，他不負所託，表情多多，對白抵死，為嚴肅劇情添笑位，很有周星馳出道時的影子，他既有搞笑天分，又有創意，應朝周星馳方向發展，承傳周星馳的「無厘頭」搞笑手法。

已不止一次讚賞炎明熹，看了《聲生不息》最後一集和《金曲》頒獎禮，又要再讚她。她向林子祥和葉蒨文的致敬辭雖不是由她撰寫，她卻演繹傳神，非常流利、淡定，沒看貓紙，更淚盈於睫，真情流露。她唱得跳得講得，又有壓台感，可塑性高。

娛樂圈需要更多個吳偉豪、周嘉洛和炎明熹，新生代藝人機會在等你們，好好裝備自己，成為天王天后指日可待，加油！



◆ 炎明熹年紀輕輕已有大將之風。 作者供圖



百家廊 鍾倩

夏日裏的遇見

人世間，轉身就是天涯，遇見就是咫尺。打開車窗，明晃晃的太陽刺得我睜不開眼，立馬關上，但是，那群年輕人的說笑聲久久不肯散去。

盛夏外出，在高速公路長清服務區停車，朋友去上廁所。這時候，旁邊汽車副駕駛座上，我先瞥見兩條腿交叉晃動，再看到一年輕小伙戴着耳機聽歌，胳膊耷拉在窗外，手裏的香煙明明滅滅，像極了陰晴不定的心情。稍後，仔小伙朝車的方向走來，聽歌的人從車裏鑽出來，他們嘻嘻哈哈說着什麼，好像商量去哪裏吃午飯。白T恤、黑短褲、人字拖，手上戴着仿名牌手錶，卻遮擋不住滿臉的青澀，看樣子是剛放假的大學生，十八九歲飛揚跋扈的年紀，租輛汽車出來耍耍，也像是首次亮翅欲飛，以示自己強大。當我們離開時，他們還在原地，旁若無人地大聲說笑，每人手上燃着一支煙，就像燃燒的青春，那麼桀驁、那麼璀璨，目光觸碰的瞬間，我的心彷彿被灼燙，猛地一陣震盪。

過收費站，挨個掃場碼。就在這排隊掃碼時，汽車一陣躁動，急剎車，還是與前面的奔馳來了個「親吻」。朋友趕忙下車察看，奔馳上下來兩位女白領，摘掉墨鏡，睜起眼睛打量，4個小點，赫然站立，屬於輕微刮擦。交警打手勢示意，去路邊處理，照例是拍照、取證、聯繫保險公司，周末休息沒有打通，雙方在路邊徘徊良久，或許是天太熱，不一會兒渾身就像水洗似的，奔馳車主提出上班後處理，她們要去旅遊。於是，互加微信，互留電話，等她們離開，我們才發動車子。抵達目的地時，我們又與她們相遇，那輛紅色的奔馳渾身散發着傲氣，令人不敢直視。出於禮貌，我們遠遠地打個招呼，女車主把手一揚，如風而過，不見蹤影。

人在旅途，這樣的遇見或許很快就淡忘，但是轉而想想，皆有宿命因緣。詩人劉年遊大昭寺，寫到一個敲鼓唱經的喇嘛和一個沉默的詩人相遇，令我印象深刻。

「懂了嗎？喇嘛歌頌着的就是詩人詛咒過的人間/懂了嗎？那些詩歌串起來，掛在風中，就是經幡/沒有人注意，留在殿裏是一個身着袈裟的詩人/走上大巴的，是一個帶着相機和微笑的苦行僧。」所遇即命運，所見即眾生，每一次與陌生人的擦肩而過，其實都是與自己的久別重逢——很多時候，看見他人的困境，本身也是一種喚醒和進步。

每年暑假我都要重讀《紅樓夢》，今年關掉手機閉門閱讀，在暢遊大觀園中最早遇見的是妙玉。我也很奇怪，怎麼會突然對她產生好感呢，如李納所說：「可厭妙玉為人，我不理她。」一個心在紅塵的檻外人，性格怪異，心氣高傲，卻帶髮修行，簡直不可思議。當初為了迎接她，賈府又是下帖子，又是派轎子，與對待黛玉的標準毫無二致，堪稱五星級待遇。顯而易見，大家心裏都對她懷揣着一個「敬」字，元妃第二次遊大觀園，進屋前先去洗手，「忽見山環佛寺，忙另盥手，進去焚香拜佛」，這無不體現一種尊重。而寶玉過生日，妙玉又是送賀茶，又是折臘梅，還把專用杯緣玉斗給她喝茶用，誰又能說她沒有小心機呢？有處細節容易被忽略，第41回，妙玉為賈母端上老君眉，而不是六安茶，足以可見她平日裏用心做了功課，而且曹雪芹連用3個「笑」字：「妙玉笑往裏讓」、「妙玉笑說：這是老君眉」、「妙玉笑回：是舊年蠲的雨水」，把心理刻畫到極致。所以，事後王熙鳳才會說：「（賈母）從來沒像昨兒高興，往常也進園子裏進去，不過到一兩處坐坐就回來了。」

由此，我重新讀懂了妙玉——過去對她的討厭不過是自我的心理投射，妙玉的B面同樣可人，她與邢岫煙做了十年的鄰居，彼此幫助，互相依賴，如邢岫煙說道：「我所認的字，都是承他所授。我和他又是貧賤之交，又有半師之分……如今又天緣湊合，我們得遇。舊情竟未易，承他青目，更勝當日。」一個「遇」字，令我大為感動。得有多大的緣分才能十年後再次相遇，此時此刻，好像我自己就是邢岫煙，被「萬人不入眼」的妙

玉兩次「青目」，既尊榮又些許溫暖。張愛玲說：「時間的無涯的荒野裏，沒有早一步，也沒有晚一步，正巧趕上了。」這正是遇見的第一重境界，所遇即命運；第二重境界則是「承他青目，更勝當日」，一直默默努力，有一天被對方刮目相看，這是久別重逢的乍然驚喜，還是生命與生命的相互成全？我覺得，兩者都有，或曰「悲憫」。怪不得作家計文君闡述《紅樓夢》時說道：「想必曹雪芹行過大善，他留在人間的這點兒文字骨血，總能逢凶化吉，遇難成祥。」只有親身經歷過這樣的遇見，曹雪芹才能塑造出如此有血有肉的人物，金陵十二釵分明就是芸芸眾生相，她們之所以令人青睞，莫過於通過她們看到生命的種種艱難，遇見另一個自己。

家門口地鐵站旁邊，有處蔬果批發市場，除了外地商販，也有不少本地近郊菜農。那天下午，朋友過來採購，遇一老伯，年過七旬，從南山過來賣茄子，見天色陰了下來，他決定包圓，掏出手機支付，卻發現老人沒有智能手機。索性，去商店裏換零錢，順便帶回兩瓶礦泉水、3個油酥燒餅、一塊切好的醬豬頭肉，上前遞給老伯，只見對方使勁擺手，然後拽起衣襟低頭擦汗，他不由得想起自己的老父親。旁邊一路過小伙兒狀，塞給老人兩個雪糕，轉身騎車不見蹤影。他也照做，放下東西，留下買水果的錢，迅速離開。等他回到家，窗外雨過天晴，他哼起了歌，從冰箱裏取出肉和肉餡，放進水池裏化凍，下廚做紅燒茄子、涼拌茄子，還要給兒子炸茄盒。這樣的包圓，他已經不是第一次，也決不是最後一次。這樣的遇見，在這座城市裏時刻都在上演，只不過，很快被喧囂的市井聲所淹沒，變成一朵朵低吟的浪花。

「回家路上/我看見鑽出草坪的黑墨蘑菇/這是黑暗的地底/一個抽泣已久的求救者的手指。」回家的路上，我想起瑞典詩人特朗斯特羅姆的俳句，繼而想起服務區那群年輕人的說笑聲，以及手指上燃燒着的明明滅滅的香煙，像是誰在歌唱，又是誰在悲傷。



愉韻度曲 梁君度

左書

坊間都知道「左書」是左手寫書法的意思，也許從小就用左手寫字的人，左書便不足為奇了，但若一貫用右手寫字的人，突然改為左手書寫，寫出的書法就會生硬許多，甚至不堪入目，但有時候，不排除因為字生又會出乎象外，妙趣橫生。

廣東有個畫家叫關良，他畫的戲劇人物造型稚拙生動，神出象外，耐人尋味。他有句藝術名言：「熟練不等於藝術。」他提倡「作畫要恰好處，很生，抑或很熟，都是毛病。要使作品居於這兩者之間。到處都到家，不解決問題。生還可以補救，所以，寧可『生』一些。」

長年以右手寫字的書法家，自然十分嫻熟，太嫻熟會生出毛病，我謂之「熟能生俗」，不停重複自己，有時改改樣子，也是新瓶裝舊酒，沒有意思，慢慢就覺得俗了。所以將字由生寫到熟，再由熟寫到生，如此反覆，否定之否定，螺旋走邊線，才能出新意。以左手寫字，不論用筆結字，必定會生，甚

至澀。用澀筆寫字轉轉更似「萬歲枯藤」，顯得尤為蒼勁。有時又如醉漢斜步，擺動出新姿，也未嘗不可。由於胸膈有自我修正意識，故出手也不會太離譜、太出格，故往往便在生熟之間。

明代書法理論家湯臨初談生熟有此一說：「書必先生而後熟，必先熟而後生。始之生者，學力未到，心手相連也。熟而生者，不落蹊徑，不隨世俗，新意時出，筆底具化工也。故熟非庸俗，生不離疏。」又云：「由生入熟易，由熟得生難。」

吳德旋《初月樓論書隨筆》云：「董思翁云：『作字需求熟中生。』此語盡畫針矣。」

日前，一班書家雅集，我提議大家都試試改為左書，結果形勢一變，趣味橫生，竟有另一番氣象，眾皆稱妙！

既說左書，不得不提我認識的開國元勳葉劍英次子葉選寧，「文革」時期他意外失去右手，後學習走邊線，才能出新意。以左手寫字，內地書家無不嘆服。



從索創夢 王嘉裕

在我們的圈子裏，有這樣的一位朋友，他一直以來都是鬱鬱寡歡，好像很少見過他開心的時候，就算遇到開心的事情，情緒價值也是處於低狀態，似乎認為這並不值得，有什麼好開心的。而一旦遇到一些稍微不順心的事情，他就會愁眉苦臉，整天唉聲嘆氣。我們常常開解他，人生不如意的事情十常八九，應該樂觀去面對，可是他並不是這麼想。

掛在他的嘴上說得最多的就是一個「煩」字。有什麼好煩的呢？生活也都過得去，親人朋友都互相陪伴着，雖然沒有活出書裏面的那些偉大成功人物，但是靠自己的一點能力，也能做點小生意賺到些錢。這應該不至於整天愁眉苦臉，但是我們一問他，他嘴裏總能說出一大堆心煩的事來。因為悲觀的生活態度，令他很多事情都認為是不好的，而生活中的各

種事情又緊密關聯，於是導致他覺得生活並沒有什麼好開心的。這讓我們覺得非常可怕，一個人如果總是活在悲觀裏，天空就好像是烏雲密布一樣，儘管外面陽光多麼燦爛，白雲多麼柔軟，可是在他看來所見的一切都是令人心煩的。那他的心裏不是結起了黑暗的烏雲嗎？於是整個生活都是充滿負能量，就連靠近他都會覺得有些不愉快。由此可見，悲觀心態是多麼可怕。

人，只要活着就會應對很多不同的事情。而如果這個人的心態已經是消極悲觀，那所有接連不斷的事情，對他來說就是織成了煩惱之網的一縷縷亂絲，而如果我們又想去創造一些事情來實現自己的價值，那肯定也會遇到大大小小的困難，就像我們去創業一樣。

創業要考慮的因素有這麼多，就算考慮周全，也總有一些不能控制的因素我們不能完

全兼顧，也就是說會常常經歷挫折，處理風險的問題也不少，一不小心可能連本帶利都會輸掉。如果我們心理脆弱，心態悲觀，又怎麼可能做出一些大事來？想告訴朋友們，在創業中，需要做好心理準備去接受打擊，以積極樂觀的態度去應對那些大大小小的挫折，如果能堅持着那就會離成功愈來愈近，但如在一個頭就被一點失敗所絆倒或是自己把糟糕無限地擴大，創業還沒失敗，卻輸掉了自己的心態。

不管是在創業還是在生活中，都應該樂觀面對。最近聽到一句話：鈍感，是一種重要的東西，要學會鈍一些，凡事不要那麼敏感，對於那些向我們襲來的困難或挫折，大可以遲鈍一點，不用那麼全面敏銳地去感受它們，保持積極樂觀的態度，雖然困難也還沒有解決，但至少能有勇敢打敗困難的信心。